



DigiIT

MANUAL DE FORMAÇÃO

PROMOVER
COMPETÊNCIAS
DIGITAIS ENTRE
OS EDUCADORES
DE ADULTOS DE
GERAÇÕES MAIS
VELHAS

MODULO 2:

O QUE DEVE SABER SOBRE
TRABALHAR COM SENIORES



Co-funded by
the European Union

#2 O QUE DEVE SABER SOBRE TRABALHAR COM SENIORES

Objetivos

Este módulo visa abordar o processo de envelhecimento, explorando as mudanças e os aspetos positivos do envelhecimento. Na verdade, embora às vezes a percepção da idade e do envelhecimento seja predominantemente negativa, a pesquisa mostra que em muitas áreas melhoramos à medida que envelhecemos. O módulo também oferece uma visão geral da andragogia – o termo usado para descrever um conjunto de princípios, métodos e práticas para o ensino de alunos seniores.

Para além de explorar os aspetos positivos do envelhecimento, este módulo também apresenta os princípios fundamentais do envelhecimento ativo, definidos pela Comissão Europeia como “ajudar as pessoas a manterem-se responsáveis pelas suas próprias vidas o maior tempo possível à medida que envelhecem e, sempre que possível, contribuindo para a economia e para a sociedade”. Iremos, portanto, explorar a relevância da aprendizagem ao longo da vida em sociedades envelhecidas. O módulo também visa oferecer uma visão geral do Idadismo, ou seja, os estereótipos, preconceitos e discriminações em relação aos outros ou a si mesmo com base na idade.

A Estrutura do Módulo será a seguinte:

2.1 Compreendendo o processo de envelhecimento

2.2 Envelhecimento ativo: definição e estratégias de promoção do envelhecimento ativo

2.3 Idadismo na era digital

Os resultados esperados deste módulo são:

- Ser capaz de analisar a estrutura da população e o envelhecimento na Europa
- Ser capaz de compreender as mudanças e os aspectos positivos do envelhecimento
- Ser capaz de investigar os princípios básicos da andragogia
- Ser capaz de explorar os princípios do envelhecimento ativo
- Ser capaz de compreender o papel da aprendizagem ao longo da vida nas sociedades em envelhecimento
- Poder descobrir os benefícios do envelhecimento ativo
- Ser capaz de entender o que é o Idadismo
- Ser capaz de compreender as consequências do Idadismo para a saúde e bem-estar das pessoas
- Ser capaz de compreender as principais barreiras que o Idadismo traz ao uso da tecnologia digital.

Compreendendo o processo de envelhecimento

Neste módulo, os participantes serão apresentados ao processo de envelhecimento e entenderão as mudanças pelas quais os idosos passam, bem como os benefícios que advêm do envelhecimento.

No final deste módulo os participantes deverão:

- Ser capaz de compreender o fenômeno demográfico do “envelhecimento da Europa”
- Ser capaz de explorar o papel da aprendizagem ao longo da vida em sociedades envelhecidas
- Ter consciência das mudanças do envelhecimento
- Ser capaz de entender os aspectos positivos do envelhecimento
- Ser capaz de identificar os princípios básicos da andragogia
- Estar ciente dos três principais tipos de estilos de aprendizagem

O envelhecimento da Europa é um fenômeno demográfico na Europa caracterizado por baixas taxas de natalidade e maior expectativa de vida. Segundo o [Eurostat](#), estes dois fatores “estão a transformar a forma da pirâmide etária da UE; provavelmente a mudança mais importante será a transição acentuada para uma estrutura populacional muito mais velha, um desenvolvimento que já é visível em vários Estados-Membros da UE. Os dados apresentados neste artigo também podem ajudar a avaliar se houve impacto da pandemia de COVID-19 no tamanho e na estrutura da população da UE”. O [Eurostat](#) afirma que em 2021 mais de um quinto da população da UE tinha 65 anos ou mais; Os dados de 2021 da Statista mostram que a Europa lidera na proporção da população idosa com 19%.

Alterações relacionadas com a idade

O que acontece durante o envelhecimento? O corpo muda com o envelhecimento porque as mudanças ocorrem em células individuais e em órgãos inteiros. Essas mudanças resultam em mudanças na função e na aparência. As mudanças relacionadas com a idade mais típicas experimentadas pelos idosos são:

- Alterações físicas e sensoriais (visão, audição, olfato, função motora, equilíbrio, energia e paladar)
- Alterações cognitivas (atenção, memória e velocidade de processamento/inteligência fluida diminuem gradualmente com o tempo)
- Alterações Psicológicas (Mudanças de identidade, integridade versus desespero, stress, medo de morrer, menos paciência)
- Mudanças Sociais (Aposentadoria, Luto, isolamento social, menos níveis de dopamina)

Os desafios do envelhecimento populacional muitas vezes têm sido apresentados de forma a retratar a velhice como uma etapa problemática. No entanto, é importante focar também nos aspectos positivos de envelhecer:

- A neuroplasticidade não para aos 55 anos, a pesquisa mostra que nos tornamos de facto mais sábios.

- Inteligência cristalizada aprimorada e capacidade de detectar ligações entre diversas fontes de informação, capturando o quadro geral e compreendendo as implicações globais de problemas específicos.
- O vocabulário é resistente ao envelhecimento do cérebro e pode até melhorar com a idade, mesmo com a dificuldade de procurar palavras.
- Novos estudos começam a mostrar que, com a prática, as capacidades de orientação melhoram cerca de quatro a cinco vezes da meia-idade até uma idade mais avançada, enquanto o controle executivo aumenta até cerca dos 70 anos.
- Pode demorar um pouco mais do que o normal para concluir as tarefas no trabalho, mas os idosos ainda podem concluí-las com qualidade e as empresas que têm diferentes gerações a trabalhar, têm uma melhor tomada de decisão.
- Melhor resiliência mental, regulação emocional e gestão de stress.
- Mais conexão com a espiritualidade, altruísmo e criatividade na velhice, quando as pessoas têm uma imagem positiva do envelhecimento.
- Mais felicidade e maior bem-estar (menos depressão).

Ensinar adultos mais velhos

Ensinar idosos é diferente de ensinar crianças e jovens e entender como os idosos acessam e processam novas informações é crucial para fornecer oportunidades de aprendizagem significativas e de qualidade. Os facilitadores devem, de facto, ter experiência na aplicação de estratégias eficazes de aprendizagem de adultos.

Andragogia refere-se a um conjunto de princípios, métodos e práticas para ensinar alunos seniores. A teoria da andragogia foi desenvolvida por Malcolm Shepherd Knowles, um educador americano. Ao contrário da pedagogia que descreve os princípios para ensinar crianças e jovens alunos, a andragogia é a arte e a ciência da aprendizagem de adultos, portanto, a andragogia refere-se a qualquer forma de aprendizagem de adultos (Kearsley, 2010).

Differences Between Children and Adults as Learners:

CHILDREN	ADULTS
Rely on others to decide what is important to be learned.	Decide for themselves what is important to be learned.
Accept the information being presented at face value.	Need to validate the information based on their beliefs and experience.
Expect what they are learning to be useful in their long-term future.	Expect what they are learning to be immediately useful.
Have little or no experience upon which to draw – are relatively “clean slates.”	Have much experience upon which to draw – may have fixed viewpoints.
Little ability to serve as a knowledgeable resource to teacher or fellow classmates.	Significant ability to serve as a knowledgeable resource to trainer and fellow learners.

Fonte: [Teaching Adults: What Every Trainer Needs to Know About Adult Learning Styles](#)

Knowles sugeriu 4 princípios que são aplicados à aprendizagem de adultos:

1. Os adultos precisam ser envolvidos no planeamento e avaliação da sua formação.
2. A experiência (incluindo erros) fornece a base para as atividades de aprendizagem.
3. Os adultos estão mais interessados em aprender assuntos que tenham relevância e impacto imediatos no seu trabalho ou vida pessoal.
4. A aprendizagem de adultos é centrada no problema e não no conteúdo (Kearsley, 2010).

Conclusões e dicas

Alunos de todas as idades alcançam mais resultados quando estão motivados. É de facto crucial inspirar, desafiar, estimular e motivar os alunos. No entanto, ao ensinar adultos, desenvolver uma visão sobre como os idosos aprendem ajuda os facilitadores a tornarem-se mais bem-sucedidos. Os facilitadores devem, portanto, concentrar-se em entender como os idosos aprendem, levando em consideração as suas capacidades, experiência e expectativas ao planear uma experiência educacional.

Para tal, além de estar ciente das mudanças relacionadas com a idade vividas pelos idosos, os facilitadores devem estar familiarizados com os três grandes tipos de estilos de aprendizagem:

- Alunos Visuais – Os alunos visuais são aqueles que geralmente aprendem melhor quando as informações são apresentadas em um formato de linguagem escrita ou em outro formato visual. Eles se lembram melhor das coisas vendo algo.
- Alunos Auditivos – Alunos auditivos são aqueles que geralmente aprendem ouvindo e escutando. Um aluno auditivo depende de ouvir e falar como uma forma principal de aprendizagem. Os alunos auditivos devem ser capazes de ouvir o que está sendo dito para entender e podem ter dificuldade com instruções desenhadas, mas se a escrita estiver em uma ordem lógica, pode ser mais fácil de entender (Wikipedia).
- Alunos cinestésicos – Os alunos cinestésicos são aqueles que aprendem melhor tocando, sentindo e experimentando o que estão tentando aprender. Eles se lembram melhor escrevendo ou manipulando fisicamente as informações. (Kelly, 2010).

Aqui ficam algumas dicas para melhor atender e incentivar a aprendizagem de alunos seniores:

1. Torne a aprendizagem relevante
2. Avalie os interesses e a experiência dos idosos
3. Use a experiência de vida dos idosos como um recurso
4. Deixe-os explorar por conta própria
5. Coloque a teoria em ação
6. Adapte as atividades às necessidades dos idosos
7. Considere os padrões e estilos de aprendizagem dos idosos
8. Divida as informações para evitar sobrecarga cognitiva
9. Forneça material educacional de maneira interativa e baseada em problemas (por exemplo, questionários, atividades interativas e discussões para envolver os alunos)
10. Ajude os alunos a ouvir porque que os alunos mais velhos geralmente têm perda auditiva. Os facilitadores devem falar claramente e repetir.
11. Ajude os alunos a ver porque os alunos mais velhos geralmente têm problemas de visão. Os facilitadores devem usar uma fonte maior, escrever claramente no quadro.
12. Ajude os alunos a lembrar: O desenvolvimento cognitivo, a recordação e a resolução de problemas podem diminuir com o envelhecimento. Os facilitadores devem ajudar os alunos a integrar as atividades de memória.

E acima de tudo... seja flexível! É importante estruturar a formação e planear as sessões com antecedência. No entanto, ser flexível é imperativo: esteja pronto para fazer alguns ajustes no seu plano de sessão de acordo com as necessidades dos alunos.

Envelhecimento ativo: definição e estratégias de promoção do envelhecimento ativo

Este módulo visa aumentar a compreensão dos princípios fundamentais do envelhecimento ativo e a relevância das estratégias para o promover. Com efeito, após a Pandemia, a necessidade de uma estratégia de longo prazo para um envelhecimento ativo e saudável é mais evidente do que nunca. “Para neutralizar o impacto do COVID-19 nos idosos, é necessária uma ação em vários aspetos. Em primeiro lugar, melhorar a literacia digital dos idosos deve tornar-se uma prioridade ainda maior: já não é uma vantagem, mas uma necessidade para prevenir a solidão. [...] É necessário um plano de longo prazo. Embora a crise do COVID-19 tenha chegado às nossas cidades num instante, os efeitos estão aqui a longo prazo. As populações Europeias estão a envelhecer, e espera-se que a percentagem de idosos aumente para 30% até 2030. O COVID-19 tornou as estratégias de longo prazo sobre o envelhecimento ativo e saudável a prioridade número um” O envelhecimento saudável e ativo é mais importante do que nunca.

No final deste módulo os participantes irão:

- ter uma melhor compreensão do envelhecimento ativo
- explorar os benefícios de se manter saudável e ativo
- ser capaz de reconhecer que o envelhecimento ativo é resultado da interação entre um indivíduo e seu próprio ambiente
- ser capaz de compreender a relevância da adoção de um plano de longo prazo para promover um envelhecimento saudável e ativo

Envelhecimento ativo: definição e princípios

A população da Europa está a envelhecer rapidamente e nas últimas duas décadas, a proporção de pessoas com 65 anos ou mais aumentou significativamente. Segundo a Comissão Europeia, a única forma de a Europa enfrentar os desafios das alterações demográficas é através do envelhecimento ativo. De facto, a Comissão Europeia está a promover o envelhecimento ativo e saudável para “ajudar as pessoas a manterem-se responsáveis pela sua própria vida durante o maior tempo possível à medida que envelhecem e, sempre que possível, a contribuir para a economia e a sociedade” (Comissão Europeia). A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o envelhecimento ativo como “o processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”, enquanto de acordo com o Conselho Internacional de Envelhecimento Ativo, “promove a visão de todos os indivíduos - independentemente da idade, status socioeconómico ou saúde - envolvendo-se plenamente na vida em todas as sete dimensões do bem-estar: emocional, ambiental, intelectual/cognitivo, físico, profissional/vocacional, social e espiritual”. Com o objetivo de apoiar governos e organizações na promoção do envelhecimento ativo, o Conselho Internacional de Envelhecimento Ativo identificou nove princípios fundamentais: Políticas, Programas, Populações, Pessoas, Percepções, Potencial, Produtos, Promoções, Locais.

Envelhecimento ativo: uma prioridade em toda a Europa

O envelhecimento saudável e ativo está no topo da agenda política europeia. De facto, permitir que os idosos se mantenham saudáveis e ativos tornou-se fundamental para a sustentabilidade das políticas sociais e de saúde na Europa.

Nesse sentido, as seguintes questões podem ser consideradas chaves para o envelhecimento ativo:

1. Promoção da atividade física: de acordo com a OMS, a atividade física é um dos mais fortes preditores do envelhecimento saudável. A atividade física moderada regular promove o bem-estar mental, físico e social e ajuda a prevenir doenças e incapacidades.
2. Promoção da aprendizagem ao longo da vida: há uma necessidade crescente de promover a aprendizagem ao longo da vida em ambientes locais e comunitários e para todas as faixas etárias. A aprendizagem ao longo da vida desempenha, de facto, um papel fundamental nas sociedades em envelhecimento, uma vez que tem um “papel central na promoção do bem-estar e de uma boa qualidade de vida na velhice” (UNESCO, [Embracing a culture of lifelong learning: lifelong learning in ageing societies: lessons from Europe](#)). A aprendizagem ao longo da vida é de facto a ferramenta chave que pode ajudar os idosos a permanecerem socialmente ativos e envolvidos na comunidade.

Neste ponto, exploramos melhor as razões pelas quais é importante nos mantermos saudáveis e ativos à medida que envelhecemos. Do ponto de vista da saúde, o envelhecimento ativo contribui para promover uma vida saudável e, conseqüentemente, prolongar a esperança e a qualidade de vida. No entanto, o envelhecimento ativo é muito mais do que isso. Na verdade, se nos mantivermos saudáveis e ativos à medida que envelhecemos, podemos manter nosso bem-estar físico e mental, e isso é crucial para garantir nosso envolvimento ativo com a vida e a participação na sociedade.

Conclusões e dicas

O envelhecimento da Europa coloca desafios e oportunidades que devem ser considerados para a construção de uma sociedade mais sustentável e igualitária. Nesse sentido, o envelhecimento ativo e saudável pode desempenhar um papel importante na superação dos desafios da mudança demográfica.

O conceito de envelhecimento ativo e saudável é muito amplo e complex, uma vez que envolve diferentes domínios sociais e políticos: desde a participação no mercado de trabalho, participação social e cuidados de saúde.

Considerando que o envelhecimento ativo diz respeito a envelhecer melhor e se refere ao bem-estar dos indivíduos à medida que envelhecem, a aprendizagem ao longo da vida é um elemento-chave do quadro conceptual do envelhecimento ativo. De facto, os aprendentes seniores podem experimentar o envelhecimento ativo por meio da participação na aprendizagem ao longo da vida. A pesquisa mostra que a aprendizagem ao longo da vida é um catalisador para uma vida mais saudável e mais envolvida socialmente.

A aprendizagem ao longo da vida pode, de facto, ajudar os idosos a:

- Melhorar a sua saúde e bem-estar psicológico
- Adquirir/desenvolver novos conhecimentos e capacidades
- Melhorar as relações com pessoas da mesma idade ou mais velhos/mais jovens.

Aqui ficam algumas dicas para promover o envelhecimento ativo em ambientes não formais e informais:

1. Ajudar os aprendentes seniores a obter um melhor conhecimento sobre três dimensões chave: o seu bem-estar social, saúde e participação cívica.
2. Apoiá-los a expandir sua rede promovendo a interação com outras pessoas.
3. Ajude-os a desenvolver novos interesses.
4. Reconheça suas habilidades e conhecimentos.

Idadismo na era digital

Este módulo visa fornecer uma visão sobre o preconceito de idade que estereotipa ou discrimina as pessoas com base na sua idade. A Organização Mundial da Saúde pede uma ação rápida para implementar estratégias anti-idadismo eficazes, uma vez que as atitudes idadistas levam a uma pior saúde física e mental e à redução da qualidade de vida dos idosos, custando à sociedade bilhões de dólares a cada ano [...]. O preconceito de idade infiltra-se em muitas instituições e setores da sociedade, incluindo aqueles que fornecem assistência social e de saúde, no local de trabalho, nos media e no sistema jurídico. A distribuição de assistência médica com base apenas na idade é generalizado. Uma revisão sistemática em 2020 mostrou que em 85% dos 149 estudos, a idade determinou quem recebeu certos procedimentos ou tratamentos médicos [Ageism is a global challenge: UN](#).

O preconceito de idade também pode ser uma barreira para o uso da tecnologia digital na velhice e sugere recomendações para lidar com isso. De facto, “numa sociedade em rápida digitalização, oportunidades iguais de acesso e uso da tecnologia digital são essenciais para a inclusão e participação social” [AGEISM & DIGITAL TECHNOLOGY: Policy Measures to Address Ageism as a Barrier to Adoption and Use of Digital Technology](#).

Após a conclusão deste módulo, irá:

- Entender a discriminação por idade
- Ser capaz de compreender as consequências do preconceito de idade para a saúde e o bem-estar das pessoas
- Ser capaz de entender as principais barreiras que o preconceito de idade traz ao uso da tecnologia digital.

Idadismo: definição e impacto

Claudia Mahler, especialista independente da ONU sobre o gozo de todos os direitos humanos por pessoas idosas, afirma que “o preconceito de idade se manifesta em estereótipos, preconceitos e/ou discriminação contra pessoas idosas com base na sua idade ou na percepção de que uma pessoa é velha”.

Considerando que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), metade da população mundial tem preconceito contra os idosos, é uma prioridade garantir que os idosos sejam protegidos contra a discriminação. Segundo a OMS, “o preconceito de idade refere-se aos estereótipos (como pensamos), preconceito (como nos sentimos) e discriminação (como agimos) em relação aos outros ou a nós mesmos com base na idade. [...] O preconceito de idade está em

toda parte: das nossas instituições e relacionamentos até nós mesmos. Por exemplo, o preconceito de idade está em políticas que apoiam a assistência médica por idade, práticas que limitam as oportunidades dos mais jovens de contribuir para a tomada de decisões no local de trabalho, comportamento paternalista usado em interações com pessoas mais velhas e mais jovens e comportamento autolimitado, que pode decorrem de estereótipos internalizados sobre o que uma pessoa de uma determinada idade pode ser ou fazer. [...] Metade da população mundial é preconceituosa em relação aos idosos e, na Europa, a única região para a qual há dados disponíveis em todas as faixas etárias, os mais jovens relatam mais discriminação por idade do que outras faixas etárias. O preconceito de idade pode mudar a forma como vemos a nós mesmos, pode corroer a solidariedade entre gerações, pode desvalorizar ou limitar nossa capacidade de se beneficiar do que as populações mais jovens e mais velhas podem contribuir e pode afetar nossa saúde, longevidade e bem-estar, além de ter consequências económicas de longo prazo”.

A Alta Comissária da ONU para os Direitos Humanos, Sra. Michelle Bachelet, afirma que “o preconceito de idade é tão difundido na nossa sociedade que, em grande parte, não é reconhecido nem contestado. [...] Para combater o preconceito de idade, devemos mudar as nossas mentalidades e desafiar a narrativa dos idosos como frágeis, dependentes e vulneráveis”.

Quais são as consequências da discriminação por idade?

- O preconceito de idade tem um impacto negativo na saúde física e mental. O envelhecimento também está associado ao aumento do isolamento social e da solidão, maior insegurança financeira, diminuição da qualidade de vida e morte prematura. Segundo a OMS, “estima-se que 6,3 milhões de casos de depressão em todo o mundo sejam atribuíveis ao preconceito de idade”.
- O Relatório Global da ONU sobre preconceito de idade afirma que “o preconceito de idade agrava outras formas de desigualdades baseadas em género, deficiência, identidade de género e identidade sexual, origem étnica e outros motivos. O relatório enfatiza que, para garantir que os idosos percebam o potencial de uma vida mais longa com dignidade e igualdade, é importante abordar como a velhice se cruza com outros “ismos”, como racismo, sexismo e incapacidade”.
- O preconceito de idade pode ser um factor desvantajoso que impede o acesso igualitário e a adoção de tecnologia.

Idadismo e o uso da tecnologia digital

O documento AGEISM & DIGITAL TECHNOLOGY identifica três níveis de idade no contexto da adoção e uso da tecnologia digital:

1. **O nível macro: Design & política** – Como os estereótipos e a exclusão de adultos mais velhos (discriminação) moldam o design de produtos e políticas de tecnologia digital e, consequentemente, nosso ambiente diário.
2. **O nível meso: Ambiente social e organizacional** – Como os estereótipos de outras pessoas (família, amigos, prestadores de serviços, profissionais de saúde, etc.) influenciam o uso da tecnologia digital por pessoas idosas.
3. **O nível micro: O indivíduo** – Como os estereótipos de idade são internalizados ao longo da vida e afetam como as pessoas veem sua capacidade de usar a tecnologia digital à medida que envelhecem.

Com o desenvolvimento de novas tecnologias e o uso crescente das TIC, os idosos têm maior probabilidade de enfrentar a exclusão social. Durante a pandemia de Covid-19, a exclusão digital tornou-se mais evidente do que nunca. De facto, “numa sociedade em rápida digitalização, oportunidades iguais de acesso e uso da tecnologia digital são essenciais para a inclusão e participação social. No entanto, as pessoas mais velhas costumam ser altamente estereotipadas em relação às suas capacidades para usar - e aprender a usar a tecnologia digital. [...] O preconceito de idade pode ser uma barreira para o uso e adoção da tecnologia digital e sugere recomendações para lidar com essa questão candente” (AGEISM & DIGITAL TECHNOLOGY: Policy Measures to Address Ageism as a Barrier to Adoption and Use of Digital Technology).

Com o objetivo de combater todas as formas de preconceito e preconceito de idade, é necessária uma mudança de paradigma. De acordo com Claudia Mahler, “uma abordagem de direitos humanos é necessária para mudar do paradigma assistencialista para um que reconheça os idosos como portadores de direitos que têm as mesmas garantias de dignidade, igualdade, participação, autonomia e independência durante todo o curso da vida [..]. Sociedades mais inclusivas, equitativas e amigas do idoso serão mais resilientes, sustentáveis, seguras e justas”.

Conclusões e dicas

Apesar do rápido envelhecimento da população mundial, o preconceito de idade é generalizado e é uma das formas de discriminação mais amplamente experimentadas em toda a Europa. O preconceito de idade e a discriminação por idade são tão difundidos em nossa sociedade e, em grande parte, não são reconhecidos nem contestados.

De acordo com a OMS, acredita-se que uma em cada duas pessoas no mundo tenha atitudes idadistas – levando a uma pior saúde física e mental e redução da qualidade de vida dos idosos, custando à sociedade bilhões de dólares a cada ano, de acordo com um novo relatório das Nações Unidas sobre idade.

O preconceito de idade pode, de facto, desencorajar os idosos de adotar a tecnologia digital. Portanto, há uma necessidade crescente de promover oportunidades ao longo da vida para os idosos e incentivá-los a aprender novas capacidades, facilitar as interações sociais e aprimorar o seu envelhecimento ativo.

Aqui ficam algumas dicas para melhorar a literacia digital e aumentar o uso e adoção de tecnologia digital entre os idosos:

1. Enfrentar o preconceito de idade relacionado à tecnologia digital por meio de consciencialização e formação.
2. Envolver as pessoas mais velhas no processo de design e pesquisa (para mais informações sobre a metodologia de co-design, consulte o Módulo n.º 3).
3. Apoiar os seniores no acesso e utilização da tecnologia digital no dia-a-dia.
4. Promover atividades destinadas a desmascarar estereótipos relacionados à idade.
5. Incentivar o desenvolvimento de atividades intergeracionais.